คู่มือ

การปฏิบัติธรรม
เพื่อความพ้นทุกข์

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง

สุขะโต สุขะทานัง

ให้สุขแก่ท่าน สุขนั้นถึงตน

นามจริง หมอสละ เครือเถาว์

นามแฝง หมอโพธิ์อินทรีโอสถ

เจ้าของยาตราโพธิ์อินทรีโอสถ

สร้างแจกเป็นธรรมทาน

ปรารถนามรรคผลนิพพาน

ถ้าบุญยังไม่ถึงนิพพาน

ขอไปสู่สุขคติ คำว่าไม่มีขออย่าได้มีแด่ข้าพเจ้า

จนตราบเท่าเข้าสู่พระนิพพานเทอญ

โพธิ์อินทรีโอสถ โทร. 02-4262747, 02-8703422

คู่มือ การปฏิบัติธรรม

๑. จงประพฤติศีล ๕ ให้สมบูรณ์ ด้วยการไม่ฆ่าสัตว์ทุกชนิด, ไม่ขโมยสิ่งของ ๆ ใคร, ไม่ประพฤติผิดในกาม, ไม่โกหกหลอกลวงใคร และไม่ดื่มหรือเสพสิ่งเสพติดมึนเมา

๒. แบ่งเวลาในแต่ละวันให้พอเหมาะพอดีแก่สภาพชีวิตของตัวเอง มีเวลาทำงานเพียงพอ มีเวลาพักผ่อนเพลิดเพลินในครอบครัวตามสมควร สำหรับผู้ที่เป็นฆราวาสและมีเวลาฝึกสมาธิเพื่อทำจิตใจให้สงบ

๓. ในการฝึกสมาธินั้น ให้นั่งอยู่อย่างสงบสำรวมอย่าเคลื่อนไหวอวัยวะมือเท้า จะนั่งกับพื้น เอาขาทับขาข้างใดข้างหนึ่ง ก็ได้ หรือจะนั่งพับเพียบก็ได้ หรือจะนั่งบนเก้าอี้ตามสบายก็ได้ไม่มีปัญหา

๔. วิธีการฝึกสมาธินั้น ขอให้เข้าใจว่า ท่านจะทำจิตให้สงบปราศจากความคิดนึกปรุงแต่งในเรื่องภายนอก ทุกอย่างชั่วระยะเวลาที่ทำสมาธินั้น ท่านจะไม่ปรารถนาที่จะพบเห็นรูป สี แสง เสียง สวรรค์นรก หรือเทวดาอินทร์พรหมที่ไหน เพราะสมาธิที่แท้จริงย่อมจะไม่มีสิ่งเหล่านั้นอยู่ในจิตใจ สมาธิที่แท้จะมีแต่จิตที่สะอาดบริสุทธิ์ และสงบเย็นเท่านั้น


โพธิ์ - อินทร์



เมื่อกลางเดือนพฤษภาคมหมอโพธิ์มีนิมิตรว่าเบื้องบนให้สวด
อิติปิโส สวด ๓ ห้อง ให้สวดมากกว่าอายุ ๑ จบ
แล้วสวดต่อด้วย

พระพุทธังรักษา

พระธรรมมังรักษา

พระสังฆังรักษา

รักษาด้วย นะโม พุทธายะ



๕. พอเริ่มทำสมาธิโดยปกติแล้วให้หลับตาพอสบายสำรวมจิตเข้านับที่ลมหายใจ ทั้งหายใจเข้าและหายใจออก โดยอาจจะนับอย่างนี้ว่าหายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒ อย่างนี้เรื่อยไป ทีแรกนับช้า ๆ เพื่อให้สติต่อเนื่องอยู่กับการนับนั้น แต่ต่อไปพอจิตสงบเข้าที่แล้ว มันก็จะหยุดนับของมันเอง

๖. หรือบางทีอาจจะกำหนดพุทโธก็ได้ หายใจเข้ากำหนดว่าพุท หายใจออกกำหนดว่า โธ อย่างนี้ก็ได้ ไม่ขัดแย้งกันเลยเพราะการนับอย่างนี้มันเป็นเพียงอุบายที่จะทำให้จิตหยุดคิดนึกปรุงแต่งเท่านั้น

๗. แต่ในการฝึกแรก ๆ นั้น ท่านจะยังนับ หรือกำหนดไม่ได้อย่างสม่ำเสมอ หรืออย่างตลอดรอดฝั่ง เพราะมันมักจะมีความคิดต่าง ๆ แทรกเข้ามาในจิต ถ้าเป็นอย่างนี้ก็ช่างมันให้เข้าใจว่าฝึกแรก ๆ มันก็เป็นอย่างนี้เอง แต่ให้ท่านตั้งนาฬิกาเอาไว้ตามเวลาที่พอใจว่าจะทำสมาธินานเท่าไร เริ่มแรกอาจจะทำสัก ๑๕ นาที อย่างนี้ก็ได้ และให้เฝ้านับหรือกำหนดอยู่จนครบเวลาที่ตั้งไว้ จิตมันจะมีความคิดมากหรือน้อย ก็ช่างมันให้พยายามกำหนดนับตามวิธีการที่กล่าวมาแล้วจนครบเวลา ไม่นานนักจิตมันก็จะ หยุดคิดและสงบได้เองของมัน

๘. การฝึกสมาธินี้ให้พยายามทำทุก ๆ วัน ๆ ละ ๒ – ๓ ครั้ง แรก ๆ ให้ทำครั้งละ ๑๕ นาที แล้วจึงค่อยเพิ่มมากขึ้น ๆ จนถึงครั้งละ ๑. ชั่วโมง หรือกว่านั้น ตามที่ปรารถนา

๙. ครั้นกำหนดจิตด้วยการนับอย่างนั้นจนมีประสบการณ์พอสมควรแล้ว ท่านก็จะรู้สึกว่า จิตนั้นสะอาด สงบ เย็น ผ่องใส ไม่หงุดหงิด ไม่หลับใหล ไม่วิตกกังวลกับสิ่งใด นั่นแหละคือสัญลักษณ์ที่แสดงว่า สมาธิกำลังเกิดขึ้นในจิต

๑๐. เมื่อจิตสงบเย็น ไม่หงุดหงิดเช่นนั้นแล้ว อย่าหยุดนิ่งเฉยเสีย ให้ท่านเริ่มน้อมจิตเพื่อจะพิจารณาเรื่องราวต่าง ๆ ต่อไป ถ้ามีปัญหาชีวิตหรือปัญหาใด ๆ ที่กำลังทำให้ท่านเป็นทุกข์กลัดกลุ้มอยู่ ก็จงน้อมจิตเข้าไปคิดนึกพิจารณาปัญหาด้วยความสุขุมรอบคอบ ด้วยความมีสติ

๑๑. จงยกเอาปัญหานั้นขึ้นมาพิจารณาว่าปัญหานี้มันมาจากไหน? มันเกิดขึ้นเพราะอะไร? เพราะอะไรท่านจึงหนักใจกับมัน? ทำอย่างไรที่ท่านจะสามารถแก้ไขมันได้? ทำอย่างไรท่านจึงจะเข้าใจและไม่เป็นทุกข์กับมัน?

๑๒. การพิจารณาอยู่ด้วยจิตอันสงบอย่างนี้ การถามหาเหตุผลกับตัวเองอย่างนี้ จิตของท่านมันจะค่อย ๆ รู้เห็น และเกิดความคิดนึกรู้สึกอันฉลาดขึ้นมาโดยธรรมชาติของมัน จิตจะสามารถเข้าใจต้นสายปลายเหตุของปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจนและถูกต้อง นักปฏิบัติจึงต้องพยายามพิจารณาปัญหาต่าง ๆ อย่างนี้เรื่อยไป หลังจากที่จิตสงบแล้ว

๑๓. ในกรณีที่ยังไม่มีปัญหาความทุกข์เกิดขึ้น หลังจากที่ทำจิตให้สงบเป็นสมาธิแล้ว จงพยายามคิดหาหัวข้อธรรมะหัวข้อใดหัวข้อหนึ่งมาพิจารณา เช่น ยกเอาชีวิตของตนเองมาพิจารณาว่ามันมีความมั่นคง จีรังยั่งยืนอะไรเพียงไหน? ท่านจะได้อะไรจากชีวิตคือร่างกายและจิตใจนี้? ท่านจะอยู่ในโลกนี้นานเท่าไหร่? เมื่อท่านตาย ท่านจะได้อะไร? ให้พยายามถามตัวเองเช่นนี้อยู่เสมอ

๑๔. หรือท่านอาจจะน้อมจิตไปสำรวจการกระทำของตัวเองเท่าที่ผ่านมา พิจารณาดูว่าท่านได้ทำประโยชน์อะไรให้แก่ส่วนรวมหรือไม่ หรือท่านได้ทำอะไรผิดพลาดไปบ้าง? และตั้งใจไว้ว่าต่อไปนี้ท่านจะไม่ทำสิ่งผิด จะไม่พูดสิ่งที่ไม่ดี ที่ทำให้คนอื่นเดือดร้อนและไม่สบายใจ ท่านจะพูดจะทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่โลกนี้ ให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อความสะอาดบริสุทธิ์ของชีวิตของท่านเอง

๑๕. จงเข้าใจว่า เป้าหมายที่ถูกต้องของการฝึกสมาธินั้น คือท่านจะฝึกสมาธิเพื่อให้จิตสงบจากอารมณ์ภายนอกชั่วระยะเวลาหนึ่ง เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้ว จิตนั้นจะมีกำลังและมั่นคง สภาวจิตเช่นนั้นเองที่มันจะมีความพร้อมในการที่จะรู้จะเข้าใจปัญหาต่าง ๆ หรือสิ่งต่าง ๆ ที่แวดล้อมตัวท่านอยู่ได้อย่างถูกต้องตามเป็นจริง

๑๖. สรุปว่า ท่านจะฝึกสมาธิเพื่อจะเรียกกำลังจิตจากสมาธินั้นไปพัฒนาความคิดนึก หรือความรู้สึกของท่านให้ถูกต้อง ซึ่งความรู้สึกนึกคิดที่ถูกต้องนั้น แท้จริงแล้วก็คือ "ปัญญา" นั่นเอง

๑๗. จงจำไว้ว่า ปัญหาอันยิ่งใหญ่ในชีวิตของท่านก็คือความทุกข์ ความกลัดกลุ้มใจ และความทุกข์นั้นก็จะไม่หมดไปได้ เพราะการไหว้วอนบวงสรวงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่าง ๆ แต่มันจะหมดไปจากใจของท่านได้ ถ้าท่านมีปัญญารู้เท่าทันตามเป็นจริงในสิ่งที่ทำให้ท่านเป็นทุกข์นั้น

๑๘. ดังนั้น ในการฝึกสมาธิทุกครั้ง ท่านจึงต้องกำหนดจิตให้สงบเสียก่อน จากนั้นจึงเอาจิตที่สงบนั้นมาพิจารณาทบทวนปัญหาที่ทำให้ท่านเป็นทุกข์

๑๙. ท่านจะต้องรู้ความจริงด้วยว่า ปัญหาหลาย ๆ อย่างท่านไม่สามารถจะแก้ไขมันได้ เพราะมันเป็นสิ่งที่แก้ไขไม่ได้ตามสภาวะแวดล้อมของมัน แต่หน้าที่ของท่านคือท่านจะต้องพยายามหาวิธีทำกับมันให้ดีที่สุด โดยคิดว่าท่านทำได้ดีที่สุด เพียงเท่านี้ผลจะเกิดขึ้นอย่างไรก็ช่างมันปัญหามันจะหมดไปหรือไม่ก็ช่างมัน ท่านจะได้หรือจะเสียก็ช่างมัน ท่านทำหน้าที่ของท่านได้ดีที่สุดแล้วท่านก็ถูกต้องแล้ว เรื่องจะดีร้ายได้เสียมันก็ไม่ใช่เรื่องของท่าน

๒๐. ท่านจะต้องเปิดใจให้กว้าง ให้ยอมรับในทุกสิ่งที่เกิดขึ้นว่า มันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตามเหตุปัจจัยของมันเช่นเรื่องไม่ดีที่ไม่น่าปรารถนา มันก็อาจจะเกิดขึ้นกับท่านได้ตามเหตุปัจจัยของมัน เพราะทุกสิ่งเป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอนอะไร บางทีมันก็ดี บางทีก็ไม่ดี มันเป็นอยู่อย่างนี้เอง เรื่องไม่ดีที่ไม่น่าปรารถนานั้นแท้จริงแล้วมันเป็นสิ่งที่มีอยู่คู่โลกนี้มานานแล้ว ทุกคนที่เกิดมาในโลกก็ล้วนแต่จะต้องประสบกับมันทั้งนั้น แม้ว่าอาจจะมีลักษณะแตกต่างกันบ้างก็ตามเรื่องไม่ดีไม่น่าปรารถนานั้น ไม่ใช่เกิดมาจากอำนาจของเทวดาฟ้าดินที่ไหนเลย มันเป็นธรรมดาที่มีอยู่ในโลกอย่างนี้เอง

๒๑. จงรู้ธรรมะข้อที่ว่า "อนิจจตา" ซึ่งแปลว่าความไม่เที่ยง สิ่งที่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่งทั้งหลายในโลกนี้ล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยงทั้งนั้น ความเปลี่ยนแปลงจากดีไปเป็นเลว เปลี่ยนจากความสมหวังไปเป็นความผิดหวัง ฯลฯ ก็ล้วนแต่เป็นเพราะความเป็นของไม่เที่ยงของมันนั่นเอง ดังนั้นจงอย่าเป็นทุกข์เศร้าโศกไปกับเรื่องดีร้ายได้เสียที่เกิดขึ้นกับตัวเอง แต่จงรู้จักมันว่า มันเป็นอย่างนี้เอง มันไม่เที่ยงแท้แน่นอนเลยสักสิ่งเดียว ถ้าท่านรู้อย่างนี้ด้วยความสงบของสมาธิ จิตของท่านก็จะไม่เป็นทุกข์เลย

๒๒. จงรู้จักธรรมะข้อที่ว่า "ทุกขตา" ซึ่งแปลว่า ความเป็นทุกข์ จงจำไว้ว่า ชีวิตของคนเรานั้นล้วนแล้วแต่มีความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น ลักษณะของความทุกข์นั้นได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความเศร้าโศก ความอาลัยอาวรณ์ ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ความที่ได้รับสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา ความพลัดพรากจากคนรักหรือของรัก และความผิดหวัง เหล่านี้แหละคือความทุกข์ที่คนทุกชาติทุกภาษาในโลกนี้กำลังประสบอยู่

๒๓. จงรู้จักธรรมะข้อที่ว่า "อนัตตตา" ซึ่งแปลว่าความไม่ใช่ตัวเราหรือของเรา หรือความปราศจากแก่นสารที่ยั่งยืนถาวร ข้อที่ว่าสิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตนแก่นสารที่ถาวรนั้น หมายความว่าสิ่งเหล่านั้นมันจะมีอยู่ในโลกนี้เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่ง จะนานหรือไม่นานก็แล้วแต่เหตุการณ์ของมันเท่านั้นเอง มันไม่มีสิ่งใดจะคงอยู่ในโลกนี้ได้ตลอดไป ดังนั้น ตัวตนที่เป็นของยั่งยืนถาวรของมันจึงไม่มีซึ่งสิ่งเหล่านั้น มันหมายรวมทั้งร่างกายและจิตใจของเราทุกคนด้วย

๒๔. เมื่อทุกสิ่งเป็นของไม่เที่ยง ชวนแต่จะทำให้เราเป็นทุกข์กับมัน และไม่ใช่สิ่งที่เป็นแก่นสารถาวรเช่นนั้นแล้ว เราจะมัวไปหลงใหลอยากได้อยากเป็นอะไรในมันให้มากเรื่องไปโดยเปล่าประโยชน์อีกเล่า?

๒๕. ในการฝึกสมาธินั้น ให้แบ่งเวลาออกเป็น ๒ ช่วง คือ ช่วงแรก ต้องกำหนดจิตให้สงบ ไม่ต้องคิดเรื่องอะไร ส่วนช่วงที่ ๒ จึงอาศัยจิตที่สงบเป็นตัวพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบ

๒๖. พอครบเวลาที่กำหนดไว้แล้ว เมื่อจะเลิกนั่งสมาธิ ก็ให้ตั้งความรู้สึกไว้ว่า ต่อจากนี้ไปท่านจะมีสติพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา ซึ่งการพิจารณานั้น ท่านจะพิจารณา ให้เห็นสภาพที่เป็นจริงของสิ่งเหล่านั้น ซึ่งล้วนแต่ตกอยู่ภายใต้กฎแห่งความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์และความไม่มีแก่นสารถาวรทั้งสิ้น

๒๗. จงเตือนตัวเองว่า ทุกสิ่งกำลังเปลี่ยนแปลงมันไม่เที่ยงแท้แน่นอน มันจะเกิดเรื่องดีที่ถูกใจเราเมื่อไหร่ก็ได้หรือมันจะเกิดเรื่องไม่ดี และขัดใจเราเมื่อไรก็ได้ เพราะสิ่งเหล่านั้นมันไม่เที่ยง ดังนั้นเราจึงต้องทำจิตให้พร้อมรับสถานการณ์เหล่านั้นอยู่เสมอ โดยไม่ต้องดีใจหรือเสียใจไปกับเรื่องเหล่านั้น

๒๘. จงพยายามทำจิตให้ปล่อยวางอยู่เสมอ หมายความว่าท่านจะต้องพยายามรักษาจิตให้สะอาด อย่าคิดอะไรให้ตัวเองเป็นทุกข์ อย่าอยากได้อยากเป็นอะไรจนเกินพอดี อย่าถือตัวอย่าถือทิฏฐิมานะ รักษาจิตให้บริสุทธิ์อยู่เสมอ จงน้อมจิตให้มองเห็นสภาวะที่สงบและสะอาดอยู่เสมอ วิธีนี้จะทำให้จิตใจของท่านสงบเย็นผ่องใสและไม่เดือดร้อนได้อย่างดีที่สุด

๒๙. จงตั้งใจไว้ว่า แม้ท่านจะออกมาจากการนั่งสมาธิแล้ว แต่ท่านก็จะรักษาจิตให้สะอาดผ่องใสและไม่ถือมั่น ไม่แบกเอาสิ่งต่าง ๆ มาไว้ในใจให้หนักใจเปล่า ๆ เลย ซึ่งวิธีนี้จะทำให้สมาธิเกิดอยู่ในจิตตลอดเวลา

๓๐. จะคิดเรื่องอะไรก็จงคิดด้วยปัญญา คิดเพื่อที่จะทำให้เกิดความถูกต้อง คิดเพื่อจะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายให้พวกเขาได้รับความสุขสงบในชีวิต คิดเพื่อจะทำหน้าที่ของท่านให้ดีที่สุด คือจะทำให้ตัวเองและคนอื่นสัตว์อื่นมีความสุขและไม่มีทุกข์อยู่เสมอ

๓๑. จงจำไว้ว่า ไม่มีสิ่งใดที่จะมาทำให้ท่านเป็นทุกข์ได้ นอกจากความคิดผิดของท่านเอง ถ้าท่านคิดผิด ท่านก็จะเป็นทุกข์ ถ้าท่านคิดถูก ท่านก็จะไม่เป็นทุกข์

๓๒. จงอย่าเชื่อถือสิ่งงมงายไร้เหตุผล เช่น เมื่อมีความทุกข์หรือเกิดเรื่องไม่ดีไม่น่าปรารถนาขึ้น ก็ไปบนเจ้าที่เจ้าทางไปไหว้จอมปลวก ไหว้ต้นไม้ใหญ่ ฯลฯ ปรารถนาจะให้วิญญาณศักดิ์สิทธิ์ที่ท่านหลงผิดคิดว่ามีอยู่ในสถานที่เหล่านั้นมาช่วยท่านให้พ้นทุกข์อย่างนี้เป็นต้น นี่คือความงมงาย จงละเลิกมันเสียเพราะมันจะทำให้ท่านสิ้นเปลืองทรัพย์สินและเวลาโดยไม่ได้รับประโยชน์อะไรเลย พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้สอนให้เชื่อในสิ่งเหล่านั้น

๓๓. จงรู้ความจริงว่า เรื่องที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจนี้เป็นธรรมชาติธรรมดาที่มีอยู่ในโลกนี้ บางทีท่านก็ได้ตามที่ปรารถนา แต่บางทีก็ไม่ได้ตามที่ปรารถนา มันเป็นของธรรมดาอยู่อย่างนี้เอง อย่าตื่นเต้นดีใจหรือเสียใจไปกับมัน

๓๔. ตลอดเวลาที่ท่านกำลังทำกิจการงานอะไรอยู่ จงน้อมจิตให้มองเห็นความสงบที่ท่านเคยพบในการฝึกสมาธิและจงมองเห็นความเปลี่ยนแปลงของทุกสิ่งทุกอย่างภายนอก จงแยกมันให้ออกว่า สิ่งหนึ่งคือจิตอันสงบของท่านส่วนอีกสิ่งหนึ่งคือความปรุงแต่งวุ่นวายของโลก สิ่งทั้ง 2 นี้มันแยกกันอยู่ได้โดยธรรมชาติของมัน

๓๕. ถ้าท่านไม่มองหาความสงบ แต่หันไปอยากได้อยากดีกับสิ่งภายนอก จิตของท่านก็จะสับสนวุ่นวายและเป็นทุกข์ แต่ถ้าท่านมองเห็นความสงบของจิต และควบคุมจิตไม่ให้เกิดความอยากความทะเยอทะยานที่ไม่รู้จักพอขึ้นมาแล้ว จิตของท่านก็จะสงบเย็นอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าท่านจะยืน เดิน นั่ง หรือนอนอยู่ที่ใดก็ตาม ไม่ว่าท่านจะเป็นคนร่ำรวยหรือยากจนสักเพียงใดก็ตาม แต่จิตของท่านก็จะไม่เป็นทุกข์เพราะการฝึกจิตด้วยวิธีการนี้

๓๖. จงใช้ปัญญาแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่อาจจะเกิดขึ้น ซึ่งปัญญานั้น หมายถึงความมีสติที่รู้จักประคับประคองจิตให้สะอาดอยู่เสมอ รู้จักทำจิตให้ปล่อยวาง ทำจิตให้โปร่งเบารู้เท่าทันว่าอะไรถูกอะไรผิด ถ้าผิดท่านจะไม่ทำไม่พูด ถ้าถูกท่านจึงจะทำจะพูด และรู้จักพิจารณาว่าหน้าที่ที่ท่านจะทำกับสิ่งนั้น ๆ คืออะไร แล้วก็ทำหน้าที่นั้นให้ดีที่สุด พยายามแก้ปัญหานั้นให้สงบไปด้วยความบริสุทธิ์ ยุติธรรมและถูกต้องที่สุด โดยไม่เห็นแก่ตัว วิธีนี้จะทำให้ปัญญาของท่านคมชัด และจะไม่มีความทุกข์อยู่ในจิตเลย

๓๗. ท่านต้องรู้ว่า คนส่วนมากในโลกนี้เขามีกิเลส คือความโลภ โกรธและหลง ดังนั้นบางทีเขาก็คิดถูกและทำถูก แต่บางทีก็คิดผิดและทำผิด บางทีก็โง่ ๆ บางทีก็ฉลาด เพราะฉะนั้น ท่านจะต้องให้อภัยเขา ค่อย ๆ พูดกับเขา ไม่ด่าว่ารุนแรงกับเขา ท่านจะต้องใช้ปัญญาของท่านเข้าไปสอนเขาไปชักจูงเขาให้เดินในทางที่ถูก นี่คือหน้าที่ของผู้มีปัญญาที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับคนโง่ที่มีอยู่ในโลกนี้เป็นจำนวนมากมายมหาศาล ผลที่จะได้รับก็คือ ท่านจะเป็นคนที่มีจิตใจเยือกเย็นและน่าเคารพกราบไหว้ของคนทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งท่านจะไม่เป็นทุกข์ร้อนเลย แม้ว่าจะพบเห็นหรือเกี่ยวข้องกับคนมากมายหลายประเภทในโลกนี้อยู่เสมอ

๓๘. การพิจารณาอย่างต่อเนื่อง แม้ในตอนที่ไม่ได้นั่งสมาธิอย่างนี้ คือการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญา ซึ่งปัญญานั้นสูงสุดแล้วก็คือความรู้จักปล่อยวาง ไม่แบกหามภาระใด ๆ มาไว้ในใจจนนอนไม่หลับและเป็นทุกข์นั่นเอง

๓๙. จงจำไว้ว่า การฝึกสมาธินั้น แท้จริงแล้วท่านทำเพื่อให้เกิดปัญญา ซึ่งปัญญานั้นเองที่จะเป็นตัวทำลายความทุกข์ทางใจให้หมดสิ้นไปได้อย่างสมบูรณ์แบบที่สุดไม่ใช่เพียงแค่การอ้อนวอนอธิษฐานเอาอะไร ๆ ตามใจตัวเอง

๔๐. จงตั้งใจไว้ว่า ถ้าจะรู้สึกเป็นทุกข์หงุดหงิดเมื่อไรท่านจะสลัดมันทิ้งเมื่อนั้น ท่านไม่เอาอารมณ์นั้นมาไว้ในใจ ถ้าท่านสลัดอารมณ์ไม่ดีให้หลุดไปได้เมื่อใด ท่านก็จะรู้แจ้งธรรมะเมื่อนั้นท่านจะหมดทุกข์เมื่อนั้น ท่านจะได้รับสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตของท่านในนาทีที่ท่านสลัดอารมณ์หงุดหงิดไม่สบายออกไปจากใจได้

๔๑. ในตอนเจ็บไข้ได้ป่วย จงอย่าคิดอยากจะหายจากโรคนั้น แต่จงคิดว่า ท่านจะรักษาโรคไปตามเรื่องของมัน บางทีก็หายบางทีก็ไม่หาย อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ท่านไม่เป็นโรคนี้ท่านก็ต้องตายอยู่แล้ว ดังนั้น จึงไม่จำเป็นจะต้องเสียใจหรือหวาดกลัวต่อโรคนั้น

๔๒. จงตามดูความรู้สึกภายในจิตอยู่เสมอ ถ้าจะวิตกกังวลให้ตัดทิ้งเลย ถ้าจะหงุดหงิดตัดทิ้งเลย ถ้าจะห่วงอะไรก็ตัดทิ้งไปเลย ถ้าทำอย่างนี้อยู่เสมอ ปัญหาของท่านก็จะสมบูรณ์เต็มเปี่ยมอยู่ในจิต นี่แหละคือทรัพย์อันประเสริฐสุดในชีวิตของท่าน และสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ ก็จะสลายตัวไปเองในที่สุด

๔๓. ปัญหาที่ทำให้ท่านหนักใจเป็นทุกข์ จะไม่เกิดขึ้นในจิตถ้าท่านทำจิตให้สลัดอารมณ์ดีร้ายเหล่านั้น อยู่เช่นนี้เสมอ

๔๔. สมาธิก็จะมั่นคงต่อเนื่องอยู่ในจิต แม้ท่านจะกำลังเดินเหินไปมาหรือทำการงานทุกอย่างอยู่ ถ้าหากว่าท่านพยายามทำจิตให้ปล่อยวางอยู่อย่างนี้ สมาธิจะมั่นคงยิ่งขึ้น

๔๕. อย่าคิดจะให้สิ่งต่าง ๆ มันเป็นไปตามใจของท่านหมด แต่จงคิดว่า มันจะเกิดเรื่องดีร้ายอย่างไรก็ให้มันเกิดท่านจะพยายามหาทางแก้ไขมันไปตามความสามารถแก้ได้ก็เอาแก้ไม่ได้ก็เอาเรื่องดีก็ทิ้ง เรื่องร้ายก็ทิ้ง สุขก็ทิ้ง ทุกข์ก็ทิ้ง แล้วจิตของท่านก็จะเป็นอิสระและไม่เป็นทุกข์เลย

๔๖. ท่านจงอย่าปล่อยให้ความอยาก ความรักตัวหวงตัว เกิดขึ้นในจิต เพราะธรรมชาติอย่างนั้นมันเป็นสิ่งสกปรกที่จะบั่นทอนจิตของท่านให้ตกต่ำและเป็นทุกข์

๔๗. พอมีเวลาว่าง จงน้อมจิตเข้าสู่สมาธิอันสะอาดบริสุทธิ์อยู่เสมอ แม้จะทำครั้งละ ๕ นาที่ สมาธิที่ถูกต้อง ก็จะเกิดขึ้นในจิตได้เช่นเดียวกัน และจะเพิ่มปริมาณความสงบสะอาดของมันขึ้นเรื่อยไป จิตของท่านก็จะมั่นคงแข็งแกร่งยิ่ง ๆ ขึ้นไป

๔๘. จงอย่าคิดว่า ฉันปฏิบัติไม่ได้ ฉันไม่มีกำลังใจที่จะปฏิบัติควบคุมจิตของตัวเอง อย่าคิดอย่างนั้นเป็นอันขาด เพราะความคิดอย่างนั้นมันเป็นการดูหมิ่นตัวเอง เป็นการตีค่าตัวเองต่ำเกินไปซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องเลย

๔๙. เมื่อมีปัญหายุ่งยากเกิดขึ้น จงหยุดคิดทุกอย่างก่อน ให้น้อมจิตเข้าสู่การกำหนดลมหายใจ นับ ๑ – ๒ กลับไปกลับมาพร้อมกับลมหายใจนั้น สักนาทีหนึ่ง แล้วจึงน้อมจิตเข้าไปพิจารณาปัญหานั้นว่า นี่มันคืออะไร? ทำอย่างไรเราจึงจะไม่เป็นทุกข์ไปกับมัน? เราควรจะทำอย่างไรจึงจะทำให้เรื่องนี้มันสงบไปได้อย่างถูกต้องที่สุด?

๕๐. การทำอย่างนี้จะทำให้ท่านสามารถเข้าใจสถานการณ์นั้น ๆ ได้อย่างถูกต้อง และท่านจะเกิดความคิดที่เฉียบแหลมในการที่จะแก้ไขปัญหานั้นได้ด้วยสติปัญญาของตัวเอง

๕๑. หลักสำคัญที่จะลืมไม่ได้ก็คือ จงปล่อยวางอยู่เสมอ จงทำจิตให้ปล่อยวาง อย่าเก็บเอาสิ่งใดมาค้างไว้ในใจด้วยความอยากเป็นอันขาด แล้วปัญหาทุกอย่างก็จะสลายตัวไปในที่สุด โดยที่ท่านจะไม่เป็นทุกข์

๕๒. พอถึงเวลาก็นั่งสมาธิอีก

๕๓. พอออกจากสมาธิก็ตามดูจิต และทำจิตให้ปล่อยวางเรื่อยไป

๕๔. จงมองเห็นความไม่เที่ยงของทุกสิ่งอยู่เป็นประจำ

๕๕. จงยอมรับการเกิดขึ้นของทุกสิ่ง ยอมให้มันเกิดขึ้นได้กับท่าน ไม่ว่ามันจะเป็นเรื่องที่ดีหรือเลวร้ายสักเพียงใดก็ตาม และพยายามหาทางทำกับมันให้ดีที่สุด โดยไม่ต้องเป็นทุกข์ไปกับมัน

๕๖. นี่คือการฝึกจิตให้สงบและฉลาด ซึ่งท่านทุกคนสามารถที่จะทำได้ไม่ยากนัก

๕๗. จงคิดเสมอว่า ชีวิตท่านกำลังเดินเข้าไปหาความตาย และความพลัดพรากจากทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ เพราะฉะนั้นจงอย่าประมาท คือ อย่ามัวเมาสนุกสนานอยู่ในโลก โดยไม่มองหาทางหลุดรอดให้กับตัวเอง เพราะความประมาทอย่างนั้นมันจะทำให้ท่านพลาดโอกาสที่จะได้รับสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิต ซึ่งหมายถึงสติปัญญาความหลุดพ้น

๕๘. ความหลุดพ้นทางจิต คือ ความที่จิตไม่เป็นทุกข์กลัดกลุ้ม

๕๙. ธรรมชาติแห่งความหลุดพ้นนี้ ท่านทุกคนสามารถที่จะเข้าถึงได้ ถ้าหากท่านฝึกจิตของท่านให้ถูกต้อง ซึ่งการฝึกอย่างนี้เรียกกันว่า **"การปฏิบัติธรรม"** นั่นเอง

๖๐. ถ้าท่านฝึกจิตให้เป็นสมาธิ และใช้สติตามดูอาการภายในจิตของตัวเอง และทำจิตให้ปล่อยวางอยู่อย่างนี้เสมอแล้วความทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้นในจิตของท่านเลย

๖๑. อย่าเชื่อง่ายจนเกินไป อย่าคิดว่าใครพูดอย่างไรก็จะเป็นจริงตามนั้น อย่าเชื่ออย่างนั้น ยกตัวอย่างเช่น ถ้ามีอาจารย์สอนธรรมะว่าต้องปฏิบัติอย่างนี้ ๆ จึงจะถูก ธรรมะของฉันเท่านั้นที่ถูกต้อง ธรรมะของคนอื่นไม่ถูกต้อง หรือพูดว่า จิตกับใจต่างกัน ใจนั้นอยู่บนจิต ส่วนจิตนั้นซ่อนอยู่ใต้ใจ ฯลฯ อย่างนี้ก็อย่าเพิ่งเชื่อ เพราะนั่นมันเป็นเพียงความคิดเห็นของเขาแนวหนึ่งเท่านั้น จะเอามาเป็นมาตรฐานว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องสมบูรณ์แล้วไม่ได้

๖๒. แต่การฝึกทำจิตให้ปล่อยวาง จนจิตมันวางได้จริง มันไม่ยึดติดอยู่ในอารมณ์ทุกรูปแบบได้จริง นั่นแหละจึงจะเป็นธรรมะที่ถูกต้องแท้จริง เพราะความทุกข์จะหมดไปจากจิตใจของท่านได้จริง ๆ จากการฝึกปฏิบัติอย่างนั้น

๖๓. จงจำไว้ว่า สมาธินั้น ท่านทำเพื่อให้จิตหยุดคิดปรุงแต่ง แล้วกำลังความมั่นคง และความสงบของจิตก็จะเกิดขึ้น

๖๔. การทำสมาธินั้น เพียงแต่สำรวมจิตเข้าสู่อารมณ์อันเดียวด้วยการนับหรือกำหนดอะไรสักอย่างหนึ่งอยู่อย่างต่อเนื่องและเงียบเชียบ เท่านี้ก็ถูกต้องแล้ว สมาธินั้นจะถูกต้องและจะทำให้เกิดปัญญาได้จริง

๖๕. การฝึกจิตให้สงบ และฝึกคิดให้เกิดความรู้เท่าทันสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง นี้คือการปฏิบัติธรรม ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา เพื่อความหมดทุกข์ในที่สุด

๖๖. จงเข้าใจว่า การปฏิบัติธรรม เป็นเรื่องของการฝึกจิตให้สงบและฉลาด ให้รู้จักหยุดคิดปรุงแต่งเป็นบางครั้ง และให้รู้จักทำจิตให้ปล่อยวางอยู่ตลอดเวลา ความทุกข์ก็จะสลายไปทีละเล็กละน้อยตามกาลเวลาของมัน และจากประสบการณ์ของท่าน

๖๗. จงทำจิตให้ปล่อยวางอยู่เสมอ แล้วปัญหายุ่งยากก็จะละลายไป อย่าตระหนี่ อย่าเห็นแก่ได้ อย่าเห็นแก่ตัว และจงให้ทานอยู่เสมอ

๖๘. อย่าท้อถอยในการฝึกจิตให้สงบและฉลาด

๖๙. มีเวลาเมื่อไหร่ จงทำจิตให้สงบเมื่อนั้น และเมื่อสงบแล้วก็จงถอนจิตออกมาพิจารณาสิ่งแวดล้อมทุกอย่างและอย่าถือมั่นมันไว้ในใจ

๗๐. จงเชื่อว่า เมื่อท่านทำดีแล้วถูกต้องแล้ว มันก็ดีแล้ว และถูกต้องแล้ว คนอื่นจะรู้ความจริงหรือไม่ เขาจะยอมรับและสรรเสริญท่านหรือไม่ นั้นไม่ใช่เรื่องของท่านแต่เรื่องของท่านคือ ท่านต้องทำดีให้ดีที่สุด และทำให้ทุกสิ่งถูกต้องที่สุด โดยไม่หวังผลตอบแทน เมื่อนั้นท่านก็จะเป็นมนุษย์ผู้มีความประเสริฐสุดอยู่ในตัวท่านเอง

๗๒. จงพยายามเข้าหาครูบาอาจารย์ผู้มีปัญหา ที่จะสอบท่านให้รู้แจ้งธรรมะได้อยู่เสมอ การเข้าใกล้สมณะที่เป็นเช่นนั้น จะช่วยให้ท่านได้สติปัญญาและรู้จักแนวทางในการดำเนินชีวิตของท่านอย่างถูกต้อง

๗๓. อย่าลืมหลักปฏิบัติที่ว่าหยุดคิดให้จิตสงบแล้วจากนั้นจึงคิดอย่างสงบ เพื่อทำจิตให้ปล่อยวางอยู่เสมอ

๗๔. อย่าถือมั่นว่า ชีวิตคือร่างกายและจิตใจของท่านเป็นของเที่ยงแท้แน่นอน ถ้าใครถือเช่นนั้น เขาก็จะเป็นทุกข์ เพราะชีวิตที่ไม่เคยแน่นอนของเขา

๗๕. จงหมั่นเสียสละทรัพย์สินเงินทองให้แก่ผู้อื่นอยู่เสมอ การกระทำอย่างนี้จะช่วยให้จิตของท่านสะอาดและมีความพร้อมที่จะบรรลุถึงความหลุดพ้นได้ในที่สุด

๗๖. จงเตือนตัวเองอยู่เสมอว่า ตายแล้วท่านจะไม่ได้อะไรไป ดังนั้นจงฝึกจิตให้สงบและปล่อยวางอยู่เสมอ อย่าเห็นแก่ตัว อย่าตระหนี ฯลฯ แล้วท่านก็จะบรรลุถึงความหลุดพ้นได้ตามที่ปรารถนา

๗๗. จิตที่สะอาด ปราศจากความอยาก และความถือมั่นในตัวเองนั่นแหละคือจิตที่หลุดพ้นจากความทุกข์แล้วอย่างสิ้นเชิง จงพยายามฝึกจิตให้เป็นเช่นนั้น

๗๘. การปฏิบัติธรรมที่แท้จริง ไม่ใช่เรื่องลึกลับมหัศจรรย์ ที่ทำไปเพื่อการติดต่อพบปะกับดวงวิญญาณต่าง ๆ ไม่ใช่อย่างนั้นแต่การปฏิบัติธรรมที่แท้ เป็นเรื่องของการฝึกจิตให้สงบและสะอาด ให้จิตมั่นคงและปล่อยวาง ความทุกข์จะหมดไปด้วยการปฏิบัติอย่างนี้เท่านั้น

๗๙. อย่ายึดถือทุกสิ่ง และจงปล่อยวางทุกสิ่ง แล้วความทุกข์กลัดกลุ้มก็จะหมดไปทุกสิ่ง ในขณะที่ท่านจะสามารถทำการงานและแสวงหาอะไร ๆ ที่ถูกต้องได้ทุกสิ่ง

๘๐. ความทุกข์จะไม่หมดไป เพราะท่านได้อะไร ๆ สมใจอยาก แต่การได้อะไรสมใจอยากนั่นแหละที่จะทำให้ท่านเป็นทุกข์ในสักวันหนึ่ง คือวันที่สิ่งนั้นมันหายไปจากท่าน

๘๑. แต่ความทุกข์จะหมดไป เพราะท่านมีจิตที่สงบและฉลาด รู้จักหยุดและปล่อยวาง รู้จักสร้างสรรค์และเสียสละ อย่างนี้เรื่อยไป

๘๒. ในขณะที่ทำสมาธิ ถ้ามันมีความคิดมากมายประดังเข้ามาก็จงดูมัน และรอมันสักครู่หนึ่ง ความคิดมากมายนั้นก็จะสลายไป

๘๓. จงรู้ว่า สมาธินั้น จะต้องมีอยู่เสมอแม้ท่านจะทำกิจการงานใด ๆ อยู่ก็ตาม

๘๔. สมาธิเปรียบเทียบเหมือนลมหายใจที่มีอยู่ตลอดเวลา แต่ท่านลืมดูมันเท่านั้นเอง ถ้ารู้อย่างนี้ สมาธิก็จะกลายเป็นสิ่งที่ฝึกได้ไม่ยาก

๘๕. เพียงแต่ท่านสำรวมจิตเข้ามา เลิกสนใจสิ่งภายนอกเสียเท่านั้น สมาธิก็จะปรากฏขึ้นมาในจิตทันที

๘๖. จงรู้ไว้ว่าสมาธิอย่างเดียวยังไม่สามารถทำให้จิตของท่านหมดทุกข์ได้ แต่สมาธินั้นจะต้องมีปัญญาประกอบด้วย ท่านจึงจะเอาชนะปัญหาทางใจของท่านได้

๘๗. ศีล สมาธิ ปัญญา เท่านั้นคือทางออกไปจากความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง ทางอื่นหรือลัทธิความเชื่ออย่างอื่น ไม่สามารถจะทำให้ท่านหลุดพ้นออกไปจากความทุกข์ได้

๘๘. การอ้อนวอนหรือบนบานสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เพื่อให้ได้อะไร ๆ ตามที่ท่านปรารถนานั้น มันก็ขึ้นอยู่กับกฎแห่งความไม่เที่ยงเหมือนกัน บางทีก็ได้ บางทีก็ไม่ได้ และที่ท่านได้อะไรมาก็เพราะมันมีเหตุที่จะทำให้ท่านได้สิ่งนั้นอยู่แล้ว มันจึงได้มาไม่ใช่มันได้มาเพราะสิ่งอื่นมาช่วยให้ท่านได้มา ไม่ใช่อย่างนั้นเลย

๘๙. อย่างไรก็ตาม แม้ท่านจะได้อะไร ๆ มาตามที่ปรารถนาแต่สิ่งนั้นก็จะไม่อยู่กับท่านอย่างถาวรตลอดไป สักวันหนึ่งมันก็จะสูญเสียไปจากท่านอยู่ดี ดังนั้นผู้มีปัญญาจึงไม่ควรปรารถนาหรืออ้อนวอนเพื่อจะได้จะเป็นอะไรเลย

๙๐. เพียงแต่ว่า ท่านทำมันให้ดีที่สุด ต้องการจะได้อะไร ก็จงใช้สติคิดดูว่าทำอย่างไรจึงจะได้สิ่งนั้นมาด้วยความบริสุทธิ์และถูกต้อง แล้วก็ทดลองทำไปตามนั้น ถ้ามีเหตุปัจจัยที่จะได้มันก็จะได้ของมันเอง แต่ถ้าไม่ได้ก็ให้มันแล้วไป อย่าเป็นทุกข์ไปกับมัน

๕๑. ถ้าทำอย่างนี้ ท่านก็มีสิทธิที่จะได้อะไร ๆ เหมือนเดิม และที่ดีไปกว่านั้นคือ ถึงแม้ท่านจะไม่ได้สิ่งนั้น ๆ ท่านก็จะไม่เป็นทุกข์ หรือเมื่อได้มาแล้วและมันเกิดสูญเสียไปท่านก็จะไม่เป็นทุกข์อีกเช่นเดียวกัน ประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมเพื่อการรู้เท่าทันสิ่งทั้งปวงนั้นมันคือยู่อย่างนี้ คือมันจะทำให้ท่านไม่เป็นทุกข์ในทุก ๆ กรณี

๕๒. ดังนั้น จงฝึกจิตให้สงบด้วยสมาธิ เพื่อจะเรียกปัญญาคือความฉลาดของจิตให้เกิดขึ้นมา เพื่อจะเอาไปใช้แก้ปัญหาด้วยการทำจิตให้ปล่อยวางอยู่เสมอ และในที่สุดความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงก็จะเกิดขึ้นอย่างถูกต้องได้ไม่ยากนัก

๕๓. เวลาพบกับอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ มันชวนให้ท่านโกรธ หรือเดือดร้อนใจขึ้นมา จงอย่าเพิ่งพูดอะไรออกไป หรือจงอย่าเพิ่งทำอะไรลงไป แต่จงคิดให้ได้ก่อนว่า นี่คือสิ่งที่คนทุกคนในโลกนี้ไม่ปรารถนาจะพบเห็น แต่ทุกคนก็ต้องพบกับมัน สิ่งนี้คือสิ่งที่ท่านจะเอาชนะมัน ด้วยการสลัดมันให้หลุดออกไปจากใจก่อน ถ้าท่านสลัดมันออกไปจากใจได้ ท่านก็จะเป็นอิสระ และไม่เป็นทุกข์ เมื่อท่านไม่เป็นทุกข์เพราะมันก็หมายความว่าท่านจะชนะมัน

๘๔. เมื่อคิดได้ดังนั้น จนจิตมองเห็นสภาวะที่ใสสะอาดในตัวมันเองแล้ว จงหวนกลับไปคิดว่า แล้วเราจะแก้ปัญหานี้อย่างไร ไม่กี่นาทีท่านก็จะรู้วิธีที่จะแก้ปัญหานั้นอย่างถูกต้องที่สุดและฉลาดเฉียบแหลมที่สุด โดยที่ท่านจะไม่เป็นทุกข์กับเรื่องนั้นเลย

๘๕. เวลาที่พบกับความพลัดพรากสูญเสีย ก็จงหยุดจิตไว้อย่างที่ได้กล่าวมาแล้ว และจงยอมรับว่า นี่คือสภาวะธรรมดาที่มีอยู่ในโลก มันเป็นของที่มีอยู่ในโลกนี้มานานแล้ว ท่านจะไปตื่นเต้นเสียอกเสียใจกับมันทำไม มันจะเป็นอย่างไรก็ให้มันเป็น ไม่ต้องตื่นเต้น และจงคิดให้ได้ว่า ในที่สุดแล้ว ท่านจะต้องพลัดพรากและสูญเสียแม้กระทั่งชีวิตของท่านเอง วิธีคิดอย่างนี้จะทำให้ท่านไม่เป็นทุกข์เลย

๘๖. เวลาประสบกับเรื่องที่ไม่ดี จงอย่าคิดว่า ทำไมถึงต้องเป็นเรา ทำไมเรื่องอย่างนี้จึงต้องเกิดขึ้นกับเรา จงอย่าคิดอย่างนั้นเป็นอันขาด เพราะยิ่งคิดเท่าไหร่ ท่านก็ยิ่งจะเป็นทุกข์เท่านั้น ความคิดอย่างนั้นไม่ใช่วิธีแก้ปัญหา

๕๗. จงคิดอย่างนี้เสมอว่า ไม่เรื่องดีก็เรื่องเลวเท่านั้นแหละที่จะเกิดขึ้นกับเรา ไม่ต้องตื่นเต้นกับมัน จงยอมรับมัน กล้าเผชิญหน้ากับมัน และทำจิตให้อยู่เหนือมันด้วยการไม่ยึดมั่นในมัน และไม่อยากจะให้มันเป็นไปตามใจของท่านแล้วท่านก็จะไม่เป็นทุกข์

๕๘. จงเฝ้าสังเกตดูความรู้สึกของตัวเองอยู่เสมอ ถ้าจะไม่สบายใจ จงหยุดคิดเรื่องนั้นทันที ถ้าสบายใจอยู่ก็จงเตือนตัวเองว่า อย่าประมาท ระวังสิ่งที่มันจะทำให้เราไม่สบายใจจะเกิดขึ้นกับเรา ให้ท่านพร้อมรับมันอย่างนี้ ด้วยจิตที่เปิดกว้างอยู่เสมอ

๕๙. จงรู้ความจริงว่า ทั้งความพอใจและความไม่พอใจ ก็ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่ท่านจะต้องปลดเปลื้องมันออกไปจากใจของท่าน จิตของท่านจึงจะเป็นอิสระเสรีได้ถึงที่สุด

๑๐๐. ถ้าจะเกิดความสงสัยอะไรขึ้นสักอย่างหนึ่ง ก็จงตอบตัวเองว่า อย่าเพิ่งสงสัยมันเลย จงทำจิตให้สงบและเพ่งให้เห็นความสะอาดบริสุทธิ์ภายในจิตของตัวเองอย่างชัดเจนและสรุปว่าไม่มีอะไรจะดีไปกว่าการเข้าถึงสภาวะแห่งความสงบและเป็นอิสระเสรี ภายในจิตของท่านได้

๑๐๑. ความรู้ชัดในการรักษาจิตให้สงบและสะอาดอยู่เสมอนี่แหละคือสติปัญญาความรู้แจ้งธรรมตามความเป็นจริง ความทุกข์จะเกิดขึ้นในใจของท่านไม่ได้เลย

๑๐๒. เมื่อถึงเวลาพักผ่อน จงเข้าสู่สมาธิตามสมควรแก่เวลาที่จะเอื้ออำนวย กำหนดจิตให้ตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจ นับ ๑ – ๒ ครั้งแล้วครั้งเล่า ไม่ต้องสนใจสิ่งอื่น ไม่ต้องปรารถนาจะเห็นหรือจะได้จะเป็นอะไรจากการทำสมาธิ

๑๐๓. เมื่อจิตสงบเย็นแล้ว จึงเพ่งพิจารณาชีวิตสิ่งแวดล้อม และปัญหาที่ตัวเองกำลังประสบอยู่ แล้วสรุปว่า สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นไม่ควรยึดมั่นถือมั่นเลย

๑๐๔. จงทำกับปัญหาทุกอย่างให้ดีที่สุด ใช้ปัญญาแก้ไขมัน ไม่ต้องวิตกกังวลกับมัน ถึงเวลาแล้วจงเข้าสู่สมาธิ ได้เวลาแล้วจงออกมาสู้กับปัญหา อย่างนี้เรื่อยไป

๑๐๕. จงปฏิบัติเช่นนี้ทุกวัน แล้วจิตของท่านก็จะบรรลุถึงความสะอาดบริสุทธิ์ได้อย่างสมบูรณ์สูงสุด ในสักวันหนึ่งซึ่งไม่นานนัก

อภินันธนาการจากบุญนิธิหมอโพธิ์อินทรีโอสถ

ยาแก้โรคหวัด โรคไอ ใบฝรั่งสดเคี้ยวกลืน

ยาแก้โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เถาและใบต้นครู่ ใส่หม้อดินต้มกินน้ำ ก่อนอาหาร ๓ เวลา

**ต้นครู่ มีแถววัดคู่สร้าง พระประแดง ทุ่งครุ*

คำนมัสการ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต
อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ
(สวด ๓ จบ)

สรณคมน์

พุทธัง สะระนัง คัจฉามิ
ธัมมัง สะระนัง คัจฉามิ
สังฆัง สะระนัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทธัง สะระนัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระนัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ สังฆัง สะระนัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ พุทธัง สะระนัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระนัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ สังฆัง สะระนัง คัจฉามิ

<u>ห้อง 1</u> พระพุทธคุณ

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง
สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะ-
สัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ
สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ
ภะคะวาติ

<u>ห้อง 2</u> พระธรรมคุณ

* สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม
สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิ
โก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง
เวทิตัพโพวิญญูหีติ**

<u>ห้อง 3</u> พระสังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ

อัฏฐะปุริสะปุคคะลา

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย

อัญชะลี* กะระณีโย

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ

สวดจบ ๓ ห้องแล้ว ให้สวดห้อง ๑ มากกว่า
อายุ 1 จบ เช่น อายุ 30 ให้สวด 31 จบ
แล้วแผ่เมตตา จนกว่าจะหลับไปเลย

<u>วิธีการแผ่เมตตา</u>

● คำภาวนาแบบย่อ คือ จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด

● คำภาวนาแบบเต็ม คือ ขอให้เรา ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายขอให้ศัตรูทั้งหลาย จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีศัตรูไม่มีความวิตกกังวล ไม่มีความเศร้าโศกพยาบาท ไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ จงมีความสุขรักษาตนอยู่เถิด ยิ้มไว้ไม่ทุกข์ สนุกดีเดินทางก็ภาวนา ภาวนาให้ขึ้นใจทั้งวัน ขับรถก็ภาวนา นอนภาวนาจนกว่าจะหลับไปเลย

น้ำร้อน ยาพิษ ศรัตราวุธ
ทำอันตรายไม่ได้เลย

(ให้ทำตามนี้ 3-6 เดือน แล้วชีวิตและครอบครัวของท่านจะเปลี่ยนแปลง เจริญรุ่งเรืองดีขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ)

“เป็นมนุษย์ผู้สูงสุด”

ทั้งกิ่งใบดอกก้านตระหง่านพลิ้ว
จะปลิดปลิวบ้างเพราะลมผสมผสาน
ถึงไม่มีลมหนุนได้ฝุ่นมาร
มาแผ้วพานก็ยังร่วงจากบ่วงใบ

แต่อารมณ์ข้างในใจมนุษย์
ไม่รู้สุดสิ้นลงที่ตรงไหน
ทั้งลาภยศเงินตราหามาไว้
เพื่อจะได้ความสุขไม่ทุกข์ตาม

แต่หารู้ไม่ว่าบรรดาสุข
มันเป็นคู่กับทุกข์คลุกประสม
ทั้งสุขทุกข์ดีร้ายไหม้อารมณ์
ไม่เหมาะสมกับการเกิดกำเนิดมา

มนุษย์ ที่อาศัยอยู่ในโลกชมพู

ต้องอาศัย อ 9 อยู่

อ 1 อาคารบ้านอยู่อาศัย

อ 2 อาหารสำหรับเลี้ยงร่างกาย

อ 3 อาภรณ์ ผ้าผ่อนสำหรับนุ่งห่ม

อ 4 อย. ยารักษาโรค

อ 5 อารักขามีกฎหมายคุ้มครอง

อ 6 ออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรง

อ 7 เอนกายนอนพักผ่อน

อ 8 อากาศ ดี

อ 9 อารมณ์ ดี สดชื่น

1 สวดมนต์ ก่อนนอนทำสมาธิ ถือศีล 5 แผ่เมตตา
ทำให้เพื่อนบ้าน ชาวประชาเทวดารักใคร่

2 ใฝ่ใจ ในคุณธรรม ไม่เห็นแก่ตัว

3 ไม่กลัว ความจน

4 ไม่กลัวคน นินทา

5 ไม่กลัวเป็นเทวดา ตกสวรรค์ ไม่กินบ้านกินเมือง

6 รักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์

7 เข้าวัดเป็นประจำ

8 วัดกาย วัดใจ ให้อยู่ ในสัมมาทิฎฐิ

9 จิต เป็นกุศล ส่งผลให้เข้าอยู่ในสถานพระพิพพาน

เทอญ

อภินันทนาการจากบุญนิธิหมอโพธิ์
เจ้าของบริษัทผลิตยาตราโพธิ์อินทรีโอสถ
มีพระโมคคัลลาสอนพระธุดงค์ในป่า

ท่านบอกว่า เธออย่าสนใจในรูป ขึ้นชื่อรูปทั้งหมด เป็นอนิจจัง เป็นของไม่เที่ยง รูปทั้งหมดเป็นทุกข์ เป็นปัจจัยแห่งความทุกข์ เป็นทุกข์ทั้งหมด รูปทั้งหมดเป็นอนัตตา ตายทั้งหมด พังทั้งหมด อย่าสนใจในรูป จะเป็นคนก็ดี จะเป็นสัตว์ก็ดี จะเป็นนางฟ้าหรือเทวดาก็ดี จะปีนพรหมก็ดี มีสภาพจุติทั้งหมด ไม่มีการทรงตัวสภาพที่ทรงตัวมีที่เดียวพระนิพพาน จงจำไว้ว่านับตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป จงอย่าสนใจในรูป เห็นรูปแล้วจงคิด ไม่ใช่เอาตาหลบรูปเอาตาสู้รูป ตาสู้รูปใจก็สู้รูป ตาสู้รูปหมายความว่า ตาเห็นรูปจงคิดว่ารูปนี้มันเป็นธาตุทั้ง 4 แล้วแบ่งเป็นอาการ 32 เต็มไปด้วยความสกปรกโสโครก ต้องมีความทุกข์เพราะรูป ต้องหาเลี้ยงรูปในที่สุดรูปก็ตาย ตายแล้วมีสภาพเป็นผี เมื่อสภาพเป็นผีแล้วไม่สามารถจะเอารูปไปได้ ต้องทิ้งรูปไว้ ไปเสวยสุข เสวยทุกข์ ตามธรรมดาถ้าเธอไม่สนใจในรูป เธอก็เป็นพระอรหันต์ได้ ถ้าเธอยังสนใจในรูปของเธอ เธอก็เป็นพระอรหันต์ไม่ได้ เอาจุดนี้จุดเดียว ไม่ต้องไปสนใจในจุดอื่นให้มันเสียเวลา เจอแล้วของดี

พิมพ์ที่ : หจก.วี.เจ.พริ้นติ้ง โทร.๐๒-๘๗๒๒๐๕๐-๒

ราคา ๒ บาท



ผู้ที่มีจิตศรัทธาสามารถสั่งซื้อ
และโอนเงินเข้าบัญชี
ร้านโพธิ์อินทรีโอสถ โดยนายสละ เครือเถาว์
ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน)
สาขาตลาดใหม่ทุ่งครุ
เลขที่บัญชี

258-200636-2

บัญชีออมทรัพย์





เมื่อผู้ที่มีจิตศรัทธาสั่งซื้อหนังสือ

คู่มือการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์

และโอนเงินเข้าบัญชีแล้ว

โทรแจ้งชื่อที่อยู่ของท่านสำหรับจัดส่งหนังสือ

ที่ร้านโพธิ์อินทรีโอสถ

โทร. 02-870-3422

(โอนค่าหนังสือรวมค่าจัดส่งทุกครั้ง)



อันความเกิดเกิดเป็นเช่นมนุษย์
ไม่ควรยุดเยื้อแย่งเที่ยวแข่งหา
อำนาจยศสรรเสริญหรือเงินตรา
จนเข่นฆ่ายิงกันสนั่นกรุง

แต่มนุษย์ควรเป็นเช่นต้นไม้
ที่เชิดใบดอกระย้าบนฟ้าสูง
ด้วยการสร้างบุญกุศลเป็นผลจูง
ให้จิตสูงเป็นมนุษย์สูงสุดเอย

สร้างแจก	เป็นธรรมทาน	เมื่ออ่านจบ
หากท่านพบ	เพื่อนบ้าน	ให้อ่านบ้าง
สร้างกุศล	จิตหลุดพ้น	เป็นผลทาน
ไปนิพพาน	จิตเป็นสุข	พ้นทุกข์เอย

อิสระมุนี

๑ เมษายน ๒๕๔๗

ทั้งหมดนี้คือ

แนวทางที่ถูกต้องที่สุดในการที่จะเอาชนะความทุกข์

ในชีวิตของท่าน ซึ่งแนวทางนี้เรียกว่า

"การปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้น"

อันเป็นเนื้อแท้ของพระพุทธศาสนา

ที่พระพุทธองค์ทรงพระประสงค์ที่จะให้ทุกคนเข้าถึง

เพื่อความหมดทุกข์ทางใจในที่สุด

คาถารวมจิต

อิติสัมมาสัมพุทธัสสะมะมะจิตตัง

(ถ้าเวลาใดที่จิตเกิดฟุ้งซ่านขึ้นมา ให้ทิ้งคำภาวนาอย่างอื่นเสียให้หมด กำหนดลมหายใจเข้าออกแล้วว่าคาถานี้ตามสบายๆ กำลังของสมาธิจะรวมตัวได้รวดเร็ว) ของหลวงพ่อฤษีลิงดำ